

## Centra Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w województwie podlaskim

### Nasze usługi

- Indywidualne porady zawodowe
- porady zawodowe na odległość (drogą e-mailową i przez Skype)
- zajęcia warsztatowe
- informacja zawodowa
- pomoc w indywidualnym rozwoju zawodowym pracodawcy i pracowników

Zapraszamy osoby powyżej 18 roku życia, zainteresowane poszukiwaniem pracy i własnym rozwojem zawodowym do udziału w indywidualnych poradach zawodowych i warsztatach

Wszystkie nasze usługi są bezpłatne

Przyjdź do nas!  
Uzyskasz fachową pomoc  
doradcy zawodowego  
i psychologa

Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku  
ul. Pogodna 22  
15-354 Białystok  
tel. (85) 74 97 244, (85) 74 97 243, (85) 74 97 241  
fax. (85) 74 97 209  
bicz@wup.wrotapodlasia.pl

Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku  
Oddział Terenowy w Łomży  
ul. Nowogrodzka 1  
18 - 400 Łomża  
tel. (86) 216 23 46, (86) 216 74 79  
tel./fax. (86) 216 74 79  
biwulo@wup.wrotapodlasia.pl

Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku  
Oddział Terenowy w Suwałkach  
ul. Przytorowa 9b  
16 - 400 Suwałki  
tel. (87) 565 11 55, (87) 566 66 01  
tel./fax. (87) 566 66 01  
biwusu@wup.wrotapodlasia.pl  
<http://wupbialystok.praca.gov.pl>

Zapraszamy codziennie  
od poniedziałku do piątku  
w godz. 9.00 – 15.00

## Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej



<http://wupbialystok.praca.gov.pl>



## Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej

wyspecjalizowana komórka wojewódzkiego urzędu pracy, która realizuje poradnictwo zawodowe, prowadzi warsztaty i szkolenia metodyczne, gromadzi i udostępnia informacje zawodowe

### W Centrum można:

- uzyskać fachową pomoc i wsparcie doradcy zawodowego
- wziąć udział w zajęciach z zakresu planowania kariery zawodowej, zakładania firmy, komunikacji interpersonalnej, zarządzania czasem, radzenia sobie ze stresem, negocjacji, itp.
- wykonać badania predyspozycji i preferencji zawodowych
- skorzystać ze gromadzonych zasobów informacji zawodowych
- skorzystać z komputerów z dostępem do Internetu w celu przygotowania dokumentów aplikacyjnych i poszukiwania pracy
- nagrać Video CV

## Indywidualne doradztwo zawodowe

- skierowane do wszystkich osób pełnoletnich (zarejestrowanych i niezarejestrowanych w powiatowym urzędzie pracy)
- ma formę rozmów doradczych
- może odbywać się z wykorzystaniem narzędzi psychometrycznych (testów):
  - badania preferencji i predyspozycji zawodowych - Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych (KZZ), Wieloaspektowa Ocena Preferencji Zawodowych (WOPZ)
  - oceny potencjału zawodowego lub wybranych kompetencji - Narzędzie do Badania Kompetencji (NBK)
  - badania stopnia obciążenia stresem i stylu radzenia sobie w sytuacjach stresowych
- pomaga w:
  - wyborze szkoły i kierunku studiów
  - doborze form doskonalenia zawodowego (kursu, dalszego kształcenia)
  - przygotowaniu do profesjonalnego poszukiwania pracy
  - ocenie cech przedsiębiorczych i przygotowaniu do założenia firmy
  - podjęciu decyzji o kierunku rozwoju zawodowego

**Umów się na rozmowę z doradcą!**



## Zajęcia warsztatowe

- rozwiną Twoje kluczowe kompetencje społeczne, potrzebne w poszukiwaniu pracy i dalszej karierze zawodowej, w obszarach:
  - komunikacja interpersonalna
  - radzenie sobie ze stresem i trudnymi emocjami
  - asertywność
  - negocjacje
  - zarządzanie czasem i swoimi zasobami
  - przedsiębiorczość
- pomogą Ci przygotować się do poszukiwania pracy i rozmowy z pracodawcą
- pozwolą Ci poznać polski i europejski rynek pracy

**Tematyka prowadzonych w danym miesiącu warsztatów dostępna jest na naszej stronie internetowej <http://wupbialystok.praca.gov.pl>**

Przyjdź i zapisz się już dziś!